

# 島内地区ウォーキングマップ アルプス展望コース



- ラーラ松本**
- ◆ テニスコート
  - ◆ 室内温水プール
  - ◆ トレーニングジム
  - ◆ 入浴施設
  - ◆ 平瀬運動公園

- 平瀬緑地公園**
- あすまや・池、あり。公園内は緑が多くウォーキングが楽しめます。



**湯ったりラーラコース**

体重 50kg 147kcal

約 4km / 約 60分

アルプスの眺めがよくゆったり歩けるコースです。帰りにラーラのお風呂へどうぞ!

**あすさ公園さわやかコース**

約 3km / 約 40分

四季折々の花や風景が楽しめます。冬には白鳥も見ることが出来ます!

- あすさ運動公園**
- ◆ 多目的グラウンド
  - ◆ テニスコート
  - ◆ 屋内ゲートボール場
  - ◆ あそびの広場

体重 50kg 110kcal

**共通コース**

2コース全長 約 7.5km / 約 100分

体重 50kg 276kcal



- 島内保育園
- 島内地区福祉ひろば
- 島内公民館・出張所

- Ⓜ 神社
- Ⓟ 駐車場
- ♿ トイレ
- ☀ 危険箇所

島内小学校